

Śródziemnomorskie Fasolę Masłową z Jagnięciną w Ziołowej Skorupce

Delikatna, rumiana jagnięcina w towarzystwie kremowej fasoli masłowej duszonej w aromatycznym rosole pomidorowym—bogata w białko, niskoglikemiczna grecka uczta, która utrzymuje stabilny poziom cukru we krwi.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 35 min

Porcje: 4

GL 15.5 / GI 29

Składniki

polędwica jagnięca, oczyszczona

oliwa z oliwek extra virgin

ząbki czosnku, rozgniecione

duża cebula, drobno posiekana

puree pomidorowe

świeży koperek, większość posiekana, część zarezerwowana

ocet z czerwonego wina

rosół drobiowy niskosodowy

fasola masłowa (fasola gigante), odcedzona i splukana

logifoodcoach.com/recipes/srodziemnomorskie-fasole-maslowa-z-jagniecina-w-ziolowej-skorupce

ser feta, pokruszony

Instrukcje

Step 1

Osusz polędwicę jagnięcą papierowym ręcznikiem. W małej misce połącz pół łyżki stołowej oliwy z oliwek z jednym rozgnieconym zębkiem czosnku. Natarć tą mieszanką całą jagnięcinę, a następnie obficie dopraw solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem. Odłóż w temperaturze pokojowej, aby marynować, podczas gdy przygotowujesz mieszankę fasoli, lub przykryj i przechowuj w lodówce do 2 godzin, aby uzyskać głębszą penetrację smaku.

Step 2

Rozgrzej pozostałą łyżkę stołową oliwy z oliwek w dużej, głębokiej patelni lub patelni do smażenia na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i pozostałe dwa rozgniecione ząbki czosnku, lekko dopraw solą i gotuj przez 7-8 minut, od czasu do czasu mieszając, aż cebula stanie się miękka i przezroczysta bez zrumienienia.

Step 3

Dodaj puree pomidorowe i gotuj przez 1 minutę, aby lekko się karmelizowało. Dodaj posiekany koperek (zarezerwuj kilka całych liści do dekoracji), ocet z czerwonego wina i rosół drobiowy. Dobrze wymieszaj, a następnie dodaj odcedzaną fasolę masłową. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Step 4

Doprowadź mieszankę fasoli do łagodnego wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do średnio-niskiego. Gotuj bez przykrycia przez 15 minut, od czasu do czasu mieszając, aż płyn zmniejszy się o około dwie trzecie, a fasola będzie miękka i kremowa. Mieszanina powinna być sosowata, ale nie zupna.

Step 5

Podczas gdy fasola się dusi, rozgrzej ciężką patelnię lub patelnię żeliwną na wysokim ogniu, aż będzie bardzo gorąca. Dodaj marynowaną polędwicę jagnięcą i smaż bez ruszania przez 2 minuty, aż utworzy się złota skorupa. Odwróć i smaż wszystkie strony przez około 5 minut łącznie, aby uzyskać mięso średnio wysmażone, lub dłużej, jeśli preferujesz bardziej wysmażone mięso.

logifoodcoach.com/recipes/srodziemnomorskie-fasole-maslowa-z-jagniecina-w-ziolowej-skorupce

Step 6

Przenieś smażoną jagnięcinę na deskę do krojenia, lekko przykryj folią aluminiową i daj odpocząć przez 5 minut. Ten okres odpoczynku pozwala sokom redystrybuować się w całym mięsie, zapewniając maksymalną czułość.

Step 7

Pokrój odpoczywającą jagnięcinę pod włókna na grube medaliony, około 1-2 cm szerokości. Podziel ciepłą mieszankę fasoli masłowej między cztery płytkie miski lub talerze. Ułóż pokrojoną jagnięcinę na wierzchu lub obok fasoli.

Step 8

Wykończ każdą porcję, posypując pokruszonym serem feta i dekorując zarezerwowanymi świeżymi liśćmi kopru. Podawaj natychmiast, gdy jest gorące, opcjonalnie z boku liściaste warzywa lub prostą sałatkę z ogórka, aby uzyskać dodatkowy błonnik i składniki odżywcze.